F	p. 2 + 6	Service consommateurs & commande accessoires tél. 0 810 77 47 74 - www.tefal.fr
NL	p. 2 + 10	+ 31 318 58 24 24 - www.tefal.nl
D	p. 2 + 13	+ 49 212 387 400 - www.tefal.de
I	p. 2 + 16	+ 39 199 20 73 54 - www.tefal.it
GB	p. 2 + 19	Consumer Service & Accessories ordering tel. 44 845 725 85 88 - www.tefal.co.uk
E	p. 2 + 22	+ 34 902 312 400 - www.tefal.es
P	p. 2 + 25	Clube Consumidor + 351 808 284 735 - www.tefal.pt
GR	p. 2 + 28	+ 30 801 11 97 101 - www.tefal.com 210 -6371251
TR	p. 2 + 31	
DK	p. 2 + 34	+ 45 4466 31 55 - www.tefal.dk
S	p. 2 + 37	Kundservice + 46 8 594 213 30 - www.tefal.se
FIN	p. 2 + 40	Asiakaspalvelu + 358 962 29 420 - www.tefal.fi
N	p. 2 + 43	Kundeservice & bestilling av reservedeler + 47 815 09 567 - www.tefal.no

Tefal
www.tefal.com

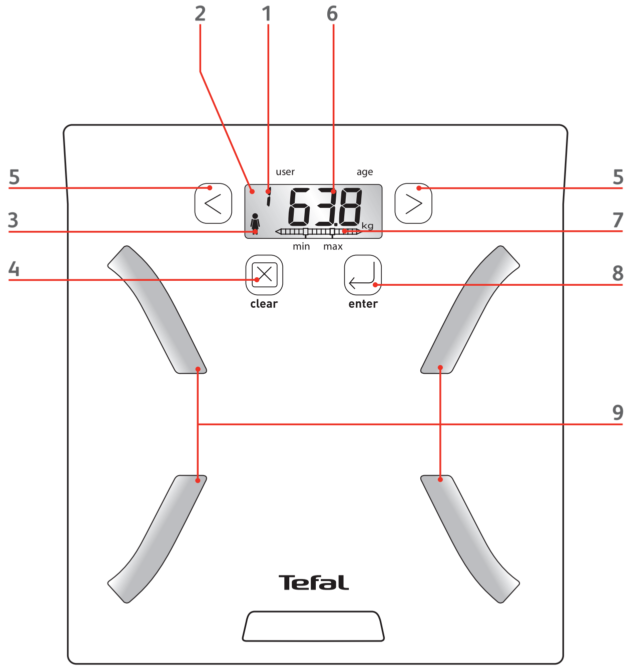
★ COMPAGNIE 360 EURO RSCG - 217263 - 7/07 - R.C.S. TEFAL annecy B 301 501 920 - Réf. 2015900349

Tefal
BODYUP



www.tefal.com

F
NL
D
I
GB
E
P
GR
TR
DK
S
FIN
N



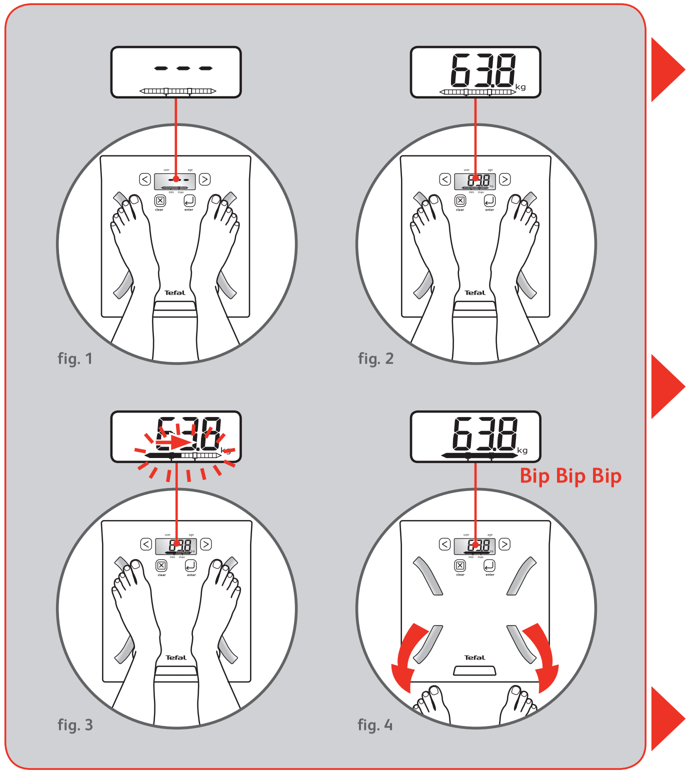


fig. 1 fig. 2 fig. 3 fig. 4

1st use - *1re utilisation*

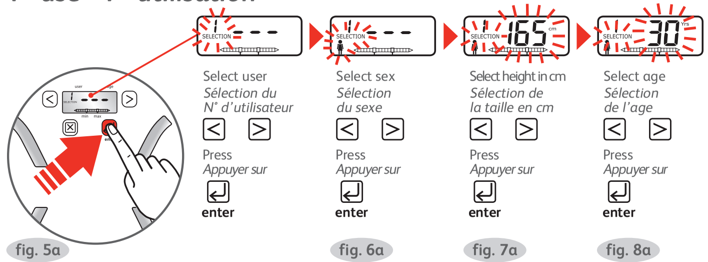


fig. 5a

Select user
Sélection du N° d'utilisateur
Press
Appuyer sur
enter

fig. 6a

Select sex
Sélection du sexe
Press
Appuyer sur
enter

fig. 7a

Select height in cm
Sélection de la taille en cm
Press
Appuyer sur
enter

fig. 8a

Select age
Sélection de l'age
Press
Appuyer sur
enter

Next uses - *Utilisations suivantes*

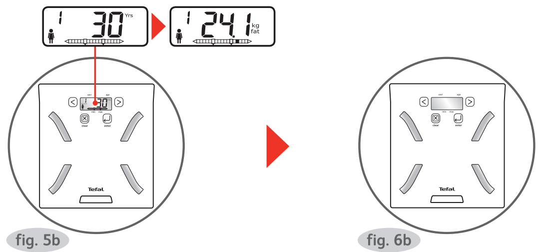


fig. 5b
Automatic recognition
Reconnaissance automatique

fig. 6b
Autostop
Arrêt automatique

Clear memory - *Supprimer une mémoire*

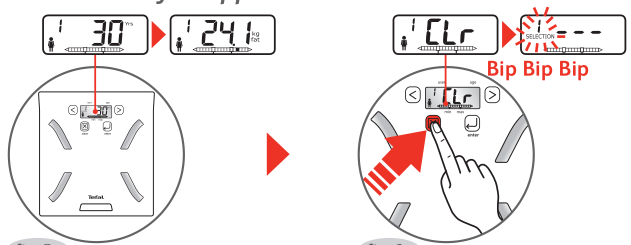


fig. 5c
Automatic recognition
Reconnaissance automatique

fig. 6c
Press 5 sec.
Appuyer 5 sec. sur **clear**

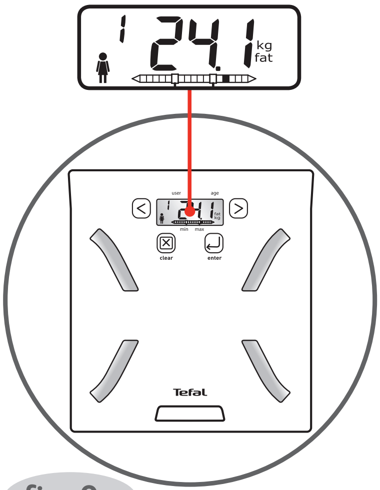


fig. 9a
Recorded memory
Mémoire enregistrée

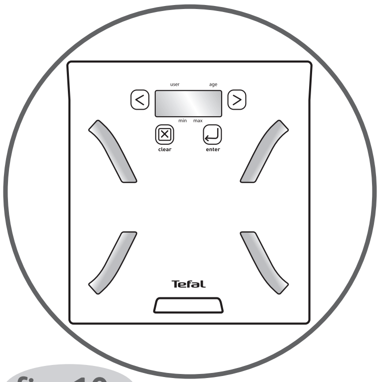


fig. 10a
Autostop
Arrêt automatique

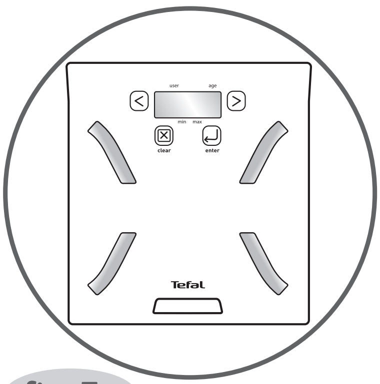
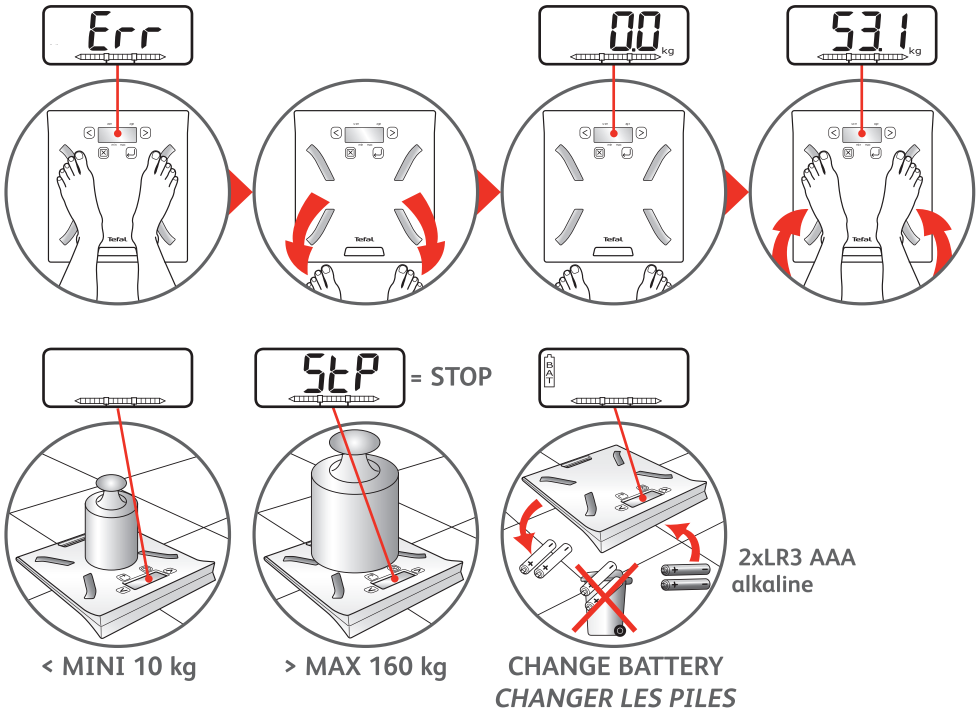


fig. 7c
Autostop
Arrêt automatique

Specific messages - *Messages spécifiques*



Precautions - *Précautions*



Les différents dessins sont destinés uniquement à illustrer les caractéristiques du pèse-personne et ne sont pas le reflet strict de la réalité.
La Société TEFAL SAS se réserve le droit de modifier à tout moment, dans l'intérêt du consommateur, caractéristiques ou composants du produit.

Description

1. Indication des numéros d'identification des 4 mémoires
2. Indicateur d'usure de piles
3. Sélection homme / femme
4. Touche d'annulation
5. Touches de défilement et d'effacement
6. Affichage des différentes valeurs : taille en cm (de 100 à 220 cm), âge (à partir de 6 ans), poids et masse grasse en kg
7. Représentation graphique de la masse grasse et des limites mini et maxi recommandées
8. Touche ENTER
9. Electrodes permettant l'emplacement des pieds

Principe de mesure

Attention : l'utilisation de cet appareil est interdite chez les porteurs de pacemakers ou autre matériel électronique médical en raison des risques de perturbations liés au courant électrique.

Lorsque vous montez sur le plateau, pieds nus, un courant électrique de très faible intensité est transmis à l'intérieur du corps par les électrodes. Ce courant, émis d'un pied à l'autre, rencontre des difficultés dès qu'il faut traverser la graisse. Cette résistance du corps, appelée impédance bio-électrique, varie en fonction du sexe, de la taille et de l'âge de l'utilisateur et permet de déterminer la masse grasse et ses limites.

Cet appareil ne présente aucun danger car il fonctionne avec un courant faible (2 piles LR03 AAA de 1,5 V). Cependant, il y a des risques d'une mesure faussée dans les cas suivants :
- Personne ayant de la fièvre
- Enfant de moins de 6 ans (appareil non étalonné en dessous de cet âge)
- Femme enceinte (cependant sans danger)
- Personne sous dialyse, personne ayant des œdèmes aux jambes, personne atteinte de dysmorphie.

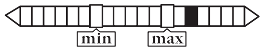
Prévenir l'obésité dès l'enfance

Ce pèse-personne est un moyen efficace de dépister, dès la jeune enfance, les problèmes de poids. En effet, l'âge de la croissance est la période où les paramètres du corps humain changent le plus et il est souvent difficile de déceler une dérive. Une tendance à l'obésité, par exemple, sera traitée d'autant plus efficacement qu'on l'aura détectée tôt, évitant à l'enfant un surpoids à l'âge adulte. Ce pèse-personne est conçu pour la surveillance de la part de masse grasse dès 6 ans.

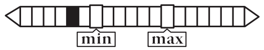
F

Fonctions

- Il assure un **suivi personnalisé**.
  Il mesure et affiche :
  - **Votre poids en kg**
  - **Votre masse grasse en kg** contenue dans votre corps.
  Il affiche ce résultat sur un **graphique** en fonction de vos limites mini et maxi (calculées selon votre sexe, taille et âge).
  L'objectif est de s'assurer que votre repère se situe bien à l'intérieur des limites.



Votre masse grasse est au-delà de la limite supérieure. Vous devriez modifier vos habitudes alimentaires et pratiquez une activité physique.



Votre masse grasse est en deçà de la limite inférieure. Il serait judicieux d'augmenter votre masse grasse, car elle constitue un isolant, une protection et la réserve d'énergie du corps.

- Ce pèse-personne garde en mémoire vos caractéristiques personnelles (sexe, taille, âge) et **vous reconnaît automatiquement** à la pesée suivante.
  Le changement de piles entraîne l'effacement des données en mémoires.
- Il est **capable d'identifier 4 utilisateurs différents**, y compris **les enfants dès 6 ans**.

Conseils d'utilisation

Il est indispensable d'utiliser ce pèse-personne dans les **conditions suivantes** :

- **La mesure doit être effectuée IMPERATIVEMENT les pieds nus** (contact direct avec la peau). Les pieds nus doivent être secs et bien positionnés sur les électrodes.
- **Il est important de vérifier qu'il n'existe aucun contact entre les jambes** (cuisses, genoux, mollets) et entre les pieds. Au besoin, glisser une feuille de papier entre les 2 jambes.
- **La mesure corporelle doit toujours être effectuée dans les mêmes conditions, de préférence une fois par semaine au réveil** (pour ne pas prendre en compte les fluctuations de poids en cours de journée liées à l'alimentation, la digestion ou l'activité physique de l'individu) et **¼ d'heure après le lever**, de manière à ce que l'eau contenue dans votre corps se soit répartie dans les membres inférieurs.
- **Ne pas se mesurer après un effort physique.** Attendre 6 ou 8 heures pour effectuer une mesure significative ou se mesurer avant l'effort.

Modification des caractéristiques personnelles
(l'âge ou la taille des enfants par exemple)

A la première utilisation, le pèse-personne ne propose que les numéros de mémoires « vides ». Si les 4 sont déjà occupés, modifiez les données personnelles.

1. A l'affichage de vos données personnelles - fig. 5b, appuyez sur [enter] pendant 5 secondes.
2. Le personnage clignote ainsi que SELECTION, si vous souhaitez modifier le sexe, appuyez sur [<] ou [>] puis une fois sur [enter], sinon appuyez sur [enter].
3. La taille clignote ainsi que SELECTION, si vous souhaitez modifier la taille, appuyez sur [<] ou [>] puis une fois sur [enter], sinon appuyez sur [enter].
4. L'âge clignote ainsi que SELECTION, si vous souhaitez modifier l'âge, appuyez sur [<] ou [>] puis une fois sur [enter], sinon appuyez sur [enter].

Les résultats de votre pesée précédente se réafficheront automatiquement puis le pèse-personne s'éteint.



Participons à la protection de l'environnement !
- Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.
- Confiez celui-ci dans un point de collecte ou à défaut dans un centre service agréé pour que son traitement soit effectué.

F

De verschillende tekeningen zijn uitsluitend bedoeld ter illustratie van de kenmerken van de personenweegschaal en zijn geen exacte weergave van de werkelijkheid.

De Firma TEFAL SAS behoudt het recht voor op elk moment, in het belang van de consument, de kenmerken of de onderdelen van het product te wijzigen.

Beschrijving

1. Weergave van de identificatienummers van de 4 geheugens
2. Indicator van zwakke batterijen
3. Selectie man / vrouw
4. Annuleringstoets
5. Verplaatsing- en wistoetsen
6. Weergave van de verschillende waarden: grootte in cm (van 100 tot 220 cm), leeftijd (vanaf 6 jaar), gewicht en vetmassa in kg
7. Grafische weergave van de vetmassa en de aangeraden minimum- en maximumgrenzen
8. ENTER-toets
9. Elektroden voor de plaatsing van de voeten

Meetprincipe

Opgepast: het gebruik van dit toestel is verboden voor dragers van een pacemaker of van ander medisch, elektronisch materiaal, aangezien er een risico is van storingen te wijten aan de elektrische stroom.

Wanneer u blootsvoets op de plaat gaat staan, wordt er door de elektroden een elektrische stroom met een heel zwakke intensiteit naar de binnenkant van het lichaam gestuurd. Deze stroom, die van de ene voet naar de andere wordt gezonden, ondervindt moeilijkheden van zodra hij doorheen het vet moet. Deze weerstand van het lichaam, bio-elektrische impedantie genoemd, varieert in functie van het geslacht, van de grootte en van de leeftijd van de gebruiker en maakt het mogelijk de vetmassa en haar grenzen te bepalen.

Dit toestel levert geen enkel gevaar op aangezien het functioneert met zwakstroom (2 LR03 AAA-batterijen van 1,5 V). Niettemin zijn er risico's van een vertekende meting in de volgende gevallen:
- iemand die koorts heeft
- een kind dat jonger is dan 6 jaar (het toestel is niet geijkt voor onder deze leeftijd)
- een zwangere vrouw (echter zonder gevaar)
- iemand onder dialyse, iemand die oedeem heeft in de benen, iemand die een misvorming heeft.

Obesitas voorkomen vanaf de kindertijd

Deze personenweegschaal is een efficiënt middel om vanaf de vroege kindertijd gewichtsproblemen op te sporen. De groeifase is inderdaad de periode waarin de parameters van het menselijk lichaam het meest veranderen en het is vaak moeilijk een afwijking te ontdekken.
Welnu een neiging tot obesitas bijvoorbeeld kan veel efficiënter worden behandeld als die vroeg wordt ontdekt. Daardoor voorkomt men immers dat het kind op volwassen leeftijd aan overgewicht gaat lijden.
Deze personenweegschaal is ontworpen voor het toezicht op de vetmassa vanaf 6 jaar.

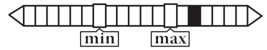
Functies

- Zij garandeert een **gepersonaliseerde opvolging**, Zij meet en geeft het volgende weer:

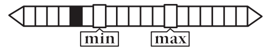
- **Uw gewicht in kg**
- **Uw vetmassa in kg** in uw lichaam.

Zij geeft dit resultaat weer op een **grafiek** in functie van uw minimum- en maximumgrenzen (berekend volgens uw geslacht, grootte en leeftijd).

De bedoeling is dat u er zich van vergewist dat uw merkstreep zich wel degelijk binnen de grenzen bevindt.



Uw vetmassa bevindt zich boven de bovenste grens. U zou uw voedingsgewoontes moeten aanpassen en een fysieke activiteit moeten uitoefenen.



Uw vetmassa bevindt zich onder de laagste grens. Het zou verstandig zijn uw vetmassa te verhogen aangezien die een isolerende laag, een bescherming en de energiereserve voor het lichaam vormt.

- Deze personenweegschaal bewaart uw persoonlijke eigenschappen (geslacht, grootte, leeftijd) in het geheugen en **herkent u automatisch** bij de volgende weegbeurt.
  Het vervangen van batterijen heeft het wissen van de gegevens in het geheugen tot gevolg.
- Zij is **in staat 4 verschillende gebruikers te identificeren**, met inbegrip van de **kinderen vanaf 6 jaar**.

Aanbevelingen voor het gebruik

Het is noodzakelijk deze personenweegschaal te gebruiken onder de **volgende omstandigheden**:
- **Het meten dient VERPLICHT te gebeuren op blote voeten** (direct contact met de huid). De blote voeten moeten droog zijn en goed op de elektroden worden geplaatst.
- **Het is belangrijk na te gaan of er geen enkel contact bestaat tussen de benen** (dijen, knieën, kuiten) en tussen de voeten. Indien nodig stopt u maar een blad papier tussen de 2 benen.
- **Het meten van het lichaamsgewicht moet steeds gebeuren in dezelfde omstandigheden, bij voorkeur éénmaal per week bij het opstaan** (om geen rekening te hoeven te houden met de gewichtschommelingen tijdens de dag, te wijten aan de voeding, de vertering of de fysieke activiteit van het individu) en **een kwartier na het opstaan**, zodat de waterinhoud in uw lichaam zich heeft verdeeld over de onderste ledematen.
- **Weeg u niet na een fysieke inspanning**. Wacht 6 à 8 uur om een relevante meting uit te voeren of weeg u voor de inspanning.

Wijziging van de persoonlijke eigenschappen
(de leeftijd of de grootte van kinderen bijvoorbeeld)

Bij het eerste gebruik geeft de personenweegschaal enkel de nummers van de "lege" geheugens weer. Als de 4 reeds in gebruik zijn, moet u de persoonlijke gegevens wijzigen

1. Bij de weergave van uw persoonlijke gegevens - fig. 5b, drukt u gedurende 5 seconden op [enter] .
2. Het figuurtje knippert, evenals SELECTION, als u het geslacht wenst te wijzigen, drukt u op [<] of [>], vervolgens éénmaal op [enter] , zoniet drukt u op [enter] .
3. De grootte knippert, evenals SELECTION, als u de grootte wenst te wijzigen, drukt u op [<] of [>], vervolgens éénmaal op [enter] , zoniet drukt u op [enter] .
4. De leeftijd knippert, evenals SELECTION, als u de leeftijd wenst te wijzigen, drukt u op [<] of [>], vervolgens éénmaal op [enter] , zoniet drukt u op [enter] .

De resultaten van uw vorige weegbeurt zullen automatisch opnieuw worden weergegeven. Vervolgens schakelt de personenweegschaal zich automatisch uit.

Wees vriendelijk voor het milieu!

- Uw apparaat bevat talrijke materialen die hergebruikt of gerecycleerd kunnen worden.
- Breng het naar een verzamelpunt of anders naar een erkend servicecentrum voor de juiste verwerking hiervan.

Die verschiedenen Zeichnungen sind nur zur Illustration der Eigenschaften der Personenwaage und entsprechen nicht genau der Realität.

Die Firma TEFAL SAS behält sich das Recht vor, jederzeit Eigenschaften oder Bestandteile des Produkts zu Gunsten des Benutzers zu verändern.

Beschreibung

1. Anzeige der Identifikationsnummern der 4 Speicher
2. Anzeige des Ladezustands der Batterien
3. Einstellung männlich / weiblich
4. Annullierungstaste
5. Einstell- und Löschtasten
6. Anzeige der verschiedenen Werte: Größe in cm (100 bis 220 cm), Alter (ab 6 Jahre), Gewicht und Fettmasse in kg
7. Graphische Darstellung der Fettmasse und der empfohlenen Mindest- und Höchstgrenzwerte
8. ENTER Taste
9. Elektroden zum Aufsetzen der Füße

D

Messprinzipien

Achtung: Träger von Herzschrittmachern oder sonstigen elektronischen medizinischen Geräten dürfen dieses Gerät nicht benutzen, da seine Benutzung zu Störungen des Stromflusses führen kann.

Wenn Sie Ihre bloßen Füße auf die Wiegefläche setzen, wird durch die Elektroden ein sehr schwacher Stromfluss in Ihren Körper übertragen. Dieser Strom fließt von einem Fuß zum anderen und wird weniger gut übertragen, sobald er mit Fett in Berührung kommt. Dieser als Impedanz bezeichnete bioelektrische Widerstand des Körpers hängt von Geschlecht, Größe und Alter des Benutzers ab und dient zur Ermittlung der Fettmasse und der Grenzwerte.

Dieses Gerät stellt keinerlei Gefahr dar, da es mit Schwachstrom betrieben wird (2 x LR03 AAA Batterien mit je 1,5 V). In folgenden Fällen kann es zu einer Verfälschung der Messergebnisse kommen:

- Personen mit Fieber
- Kinder unter 6 Jahren (das Gerät ist nicht für Kinder unter diesem Alter eingestellt)
- Schwangere Frauen (jedoch keine Gefahr)
- Personen in Dialysebehandlung, Personen mit Ödemen an den Beinen, unter Dysmorphie leidende Personen.

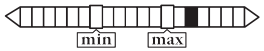
Vorbeugung gegen Obesität von Kindheit an

Diese Personenwaage ist ein wirksames Mittel zur Früherkennung von Gewichtsproblemen. Im Wachstumsalter verändern sich die Parameter des menschlichen Körpers besonders schnell und es ist oft schwierig, Abweichungen oder eine Neigung zu Obesität zu erkennen. Je eher man diese Erkrankungen erkennt, desto wirksamer können sie behandelt werden; damit das Kind im Erwachsenenalter nicht unter Übergewicht leidet. Diese Personenwaage ist zur Überwachung der Fettmasse von Personen ab 6 Jahren bestimmt.

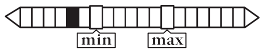
Funktionen

- Die Personenwaage ermöglicht **eine individuelle Überwachung**.
  Sie misst und zeigt an:
  - **Ihr Gewicht in kg**
  - **Die** in Ihrem Körper befindliche **Fettmasse in kg**.

Das Ergebnis wird auf einer ja nach Ihrem Geschlecht, Ihrer Größe und Ihrem Alter erstellten **Graphik** angezeigt. Ihre Anzeige sollte innerhalb der Grenzwerte liegen.



Ihre Fettmasse liegt über dem Höchstwert. Sie sollten Ihre Ernährungsgewohnheiten ändern und sich körperlich ertüchtigen.



Ihre Fettmasse liegt unter dem Höchstwert. Sie sollten Ihre Fettmasse vergrößern, da diese eine Isolierschicht, einen Schutz und eine Energiereserve für Ihren Körper bildet.

- Diese Personenwaage speichert Ihre persönlichen Angaben (Geschlecht, Größe, Alter) und **erkennt Sie** beim nächsten Wiegen **automatisch wieder**.
  Beim Auswechseln der Batterien werden die Angaben im Speicher gelöscht.
- Das Gerät **kann 4 verschiedene Benutzer** einschließlich **Kindern ab 6 Jahren erkennen**.

Benutzung

Bei der Benutzung dieser Personenwaage müssen unbedingt **folgende Bedingungen** erfüllt werden:

- **Die Messung muss UNBEDINGT mit bloßen Füssen durchgeführt werden** (direkter Hautkontakt). Die bloßen Füße müssen trocken sein und auf die Elektroden gesetzt werden.
- **Versichern Sie sich, dass zwischen den Beinen** (Oberschenkel, Knie, Waden) und den Füssen keinerlei Kontakt besteht. Stecken Sie gegebenenfalls ein Blatt Papier zwischen die beiden Beine.
- **Die Messung muss stets unter den gleichen Bedingungen ausgeführt werden, vorzugsweise einmal pro Woche morgens** (um zu vermeiden, die im Laufe des Tages erfolgenden, durch Ernährung, Verdauung und körperlicher Aktivität des Individuums hervorgerufene Gewichtsveränderungen in die Messung einzubeziehen) **eine Viertelstunde nach dem Aufwachen** (damit sich das im Körper enthaltene Wasser gleichmäßig in den Beinen verteilt hat).
- **Die Messung darf nicht nach einer körperlichen Anstrengung vorgenommen werden.** Warten Sie 6 bis 8 Stunden, um signifikative Messergebnisse zu erhalten oder nehmen Sie die Messung vor der Anstrengung vor.

Veränderung der persönlichen Angaben
(zum Beispiel Alter und Größe der Kinder)

Bei der ersten Benutzung zeigt die Personenwaage nur "leere" Speichernummern an. Wenn die 4 Speichernummern bereits besetzt sind, müssen die persönlichen Angaben verändert werden.

1. Anzeige Ihrer persönlichen Angaben - fig. 5b, drücken Sie 5 Sekunden lang auf [enter].
2. Die Figur sowie die Anzeige SELECTION beginnen zu blinken. Wenn Sie das Geschlecht ändern wollen, drücken Sie auf [<] oder [>] und dann einmal auf [enter], andernfalls drücken Sie nur auf [enter].
3. Die Größe sowie die Anzeige SELECTION beginnen zu blinken. Wenn Sie die Größe ändern wollen, drücken Sie auf [<] oder [>] und dann einmal auf [enter], andernfalls drücken Sie nur auf [enter].
4. Das Alter sowie die Anzeige SELECTION beginnen zu blinken. Wenn Sie das Alter ändern wollen, drücken Sie auf [<] oder [>] und dann einmal auf [enter], andernfalls drücken Sie nur auf [enter].

Die Ergebnisse Ihrer vorhergehenden Gewichtsmessung werden automatisch angezeigt und die Personenwaage schaltet sich aus.

D

Denken Sie an den Schutz der Umwelt !
- Ihr Gerät enthält wertvolle Rohstoffe, die wieder verwertet werden können.
- Geben Sie Ihr Gerät deshalb bitte bei einer Sammelstelle Ihrer Stadt oder Gemeinde ab.

Le diverse figure sono destinate unicamente ad illustrare le caratteristiche della pesapersone e non rappresentano strettamente la realtà.

La ditta TEFAL SAS si riserva il diritto di modificare ad ogni momento, nell'interesse del consumatore, le caratteristiche o componenti del prodotto.

Descrizione

1. Indicazione dei numeri di identificazione delle 4 memorie
2. Indicatore esaurimento pile
3. Selezione uomo / donna
4. Pulsante di annullamento
5. Pulsanti di scorrimento e di cancellazione
6. Visualizzazione dei diversi valori: altezza in cm (da 100 a 220 cm), età (a partire da 6 anni), peso e massa grassa in kg
7. Rappresentazione grafica della massa grassa e dei limiti minimo e massimo raccomandati
8. Pulsante ENTER
9. Elettrodi per il posizionamento dei piedi

Principio di misurazione

Attenzione: l'utilizzo di questo apparecchio è vietato nei portatori di pacemaker o altro materiale elettronico medico a causa dei rischi di disturbi legati alla corrente elettrica.

Quando si sale sul piatto a piedi nudi attraverso gli elettrodi è trasmessa all'interno del corpo una corrente elettrica di bassissima intensità . Questa corrente, emessa da un piede all'altro, incontra delle difficoltà non appena deve attraversare il grasso. Questa resistenza del corpo, chiamata impedenza bio-elettrica, varia in funzione del sesso, dell'altezza e dell'età dell'utilizzatore e permette di determinare la massa grassa e i suoi limiti.

Questo apparecchio non presenta nessun pericolo perché funziona con una bassa corrente (2 pile LR03 AAA da 1,5 V). Però, c'è il rischio di una misurazione falsata nei seguenti casi:

- Persone con la febbre
- Bambini di età inferiore a 6 anni (apparecchio non calibrato al di sotto di questa età)
- Donne incinte (comunque senza pericolo)
- Persone sotto dialisi, persone che hanno edemi alle gambe, persone affette da dismorfia.

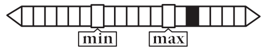
Prevenire l'obesità fin dall'infanzia

Questa pesapersone è un modo efficace per individuare, sin da piccoli, i problemi di peso. Infatti, l'età della crescita è il periodo in cui i parametri del corpo umano cambiano di più ed è spesso difficile individuare una deriva. Per esempio una tendenza all'obesità sarà trattata tanto più efficacemente quanto prima sarà stata individuata, evitando al bambino un sovrappeso nell'età adulta. Questa pesapersone è concepita per la sorveglianza della parte di massa grassa a partire dai 6 anni.

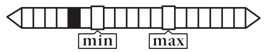
Funzioni

- Assicura un **controllo personalizzato**.
  Misura e visualizza:
  - **Il peso in kg**
  - **La massa grassa in kg** contenuta nel corpo.

  Visualizza questo risultato su un **grafico** in funzione dei vostri limiti minimo e massimo (calcolati secondo sesso, altezza ed età).
  L'obiettivo è verificare che il vostro segno di riferimento si trovi all'interno dei limiti.



La vostra massa grassa è oltre il limite superiore. Dovreste modificare le vostre abitudini alimentari e praticare un'attività fisica.



La vostra massa grassa è sotto il limite inferiore. Sarebbe opportuno aumentare la massa grassa, perché costituisce un isolante, una protezione e la riserva d'energia del corpo.

- Questa pesapersone conserva in memoria le vostre caratteristiche personali (sesso, altezza, età) e **vi riconosce automaticamente** alla pesata successiva.
  La sostituzione delle pile comporta la cancellazione dei dati in memoria.
- È **capace di identificare 4 utilizzatori diversi**, compresi **i bambini a partire dai 6 anni**.

I

Consigli d'utilizzo

È indispensabile utilizzare questa pesapersone nelle **seguenti condizioni**:

- **La misurazione deve essere effettuata TASSATIVAMENTE a piedi nudi** (contatto diretto con la pelle). I piedi nudi devono essere asciutti e ben posizionati sugli elettrodi.
- **È importante verificare che non esista nessun contatto tra le gambe** (cosce, ginocchia, polpacci) e tra i piedi. Se necessario, infilare un foglio di carta tra le 2 gambe.
- **La misurazione corporea deve essere sempre effettuata nelle stesse condizioni, preferibilmente una volta a settimana al risveglio** (per non tenere conto delle fluttuazioni di peso nel corso della giornata legate all'alimentazione, alla digestione o all'attività fisica dell'individuo) e **¼ d'ora dopo essersi alzati**, in modo che l'acqua contenuta nel corpo si sia distribuita negli arti inferiori.
- **Non misurare dopo uno sforzo fisico**. Aspettare 6 o 8 ore per effettuare una misurazione significativa o misurarsi prima dello sforzo.

Modifica delle caratteristiche personali
(l'età o l'altezza dei bambini per esempio)

Al primo utilizzo, la pesapersone propone solo i numeri delle memorie "vuote".
Se le 4 sono già occupate, modificare i dati personali.

1. Alla visualizzazione dei vostri dati personali - fig. 5b, premere [enter] per 5 secondi.
2. Il personaggio e la scritta SELECTION lampeggiano, se volete modificare il sesso, premere [<] o [>] poi premere una volta [enter], altrimenti premere [enter].
3. L'altezza e la scritta SELECTION lampeggiano, se volete modificare l'altezza, premere [<] o [>] poi premere una volta [enter], altrimenti [enter].
4. L'età e la scritta SELECTION lampeggiano, se volete modificare l'età, premere [<] o [>] poi premere una volta [enter], altrimenti premere [enter].

I risultati della vostra pesata precedente riappariranno automaticamente poi la pesapersone si spegne.

Partecipiamo alla tutela dell'ambiente!
- Il vostro apparecchio contiene numerosi materiali valorizzabili o riciclabili.
- Lasciatelo in un punto di raccolta oppure in un centro di assistenza affinché venga effettuato il trattamento più opportuno.

The drawings are designed merely to illustrate the features of the scales and do not strictly reflect reality.

In the consumer's interest, TEFAL SAS reserves the right to modify the characteristics or components of the product at any time.

Description

1. Display of the identification numbers of the 4 memories
2. Battery status indicator
3. Selection : Man/woman
4. Cancel key
5. Scroll and delete keys
6. Display of the different values: height in cm (100 to 220 cm), age (starting at 6 years), weight and body fat in kg
7. Graphic representation of body fat and recommended minimum and maximum limits
8. ENTER key
9. Electrodes for positioning the feet

Measuring principle

Caution: this appliance must not be used by people with pacemakers or other medical electronic devices due to the risk of interference from electric current.

When you step on the scales, a very weak electric current is transmitted to your body by the electrodes.
This current, which travels from one foot to the other, is slowed down by body fat. This body resistance, known as bio-electrical impedance, varies according to the user's sex, height and age. It makes it possible to measure body fat and its minimum and maximum range.
This appliance presents no danger as it runs on very weak current (2 LR03 AAA 1.5 V batteries). However, there is a risk of getting a false measurement in the following cases:
- Person with fever
- Child under the age of 6 (appliance not calibrated below that age)
- Pregnant woman (no danger)
- Person under dialysis, person with swollen legs, person suffering from dysmorphia.

GB

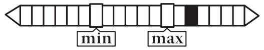
Preventing obesity starting in childhood

These scales provide an efficient way of tracking weight problems right from childhood. Indeed, the growth period is when the characteristics of the human body change the most and it is often difficult to detect a drift. Yet a tendency towards obesity, for example, is treated much more efficiently if it is detected early, thereby avoiding that the child becomes obese as an adult. These scales are designed to keep track of the percentage of body fat from the age of 6.

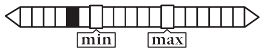
Functions

- The scales provide **customised records**.
  They measure and display:
  - **Your weight in kg**
  - **Your body fat in kg**.

  They display these results on a **graph** according to your minimum and maximum range (calculated according to your sex, height and age).
  The objective is to make sure that your figures are within those limits.



If your body fat is above the upper limit, you should change your eating habits and do physical exercise.



If your body fat is below the lower limit, it would be wise to increase your body fat as it insulates the body, protects it and acts as its energy reserve.

- Your personal characteristics (sex, height, age) are saved in the scales' memory and you are **automatically recognised** by the scales the next time you weigh yourself.
  When you change the batteries, all saved data is deleted.
- The scales **can identify up to 4 different users**, including **children under 6**.

Operating advice

These scales must be used in accordance with the **following conditions**:

- **The measurement MUST be taken bare foot** (direct contact with the skin). The bare feet must be dry and properly positioned on the electrodes.
- **It is important to check that the feet and legs** (thighs, knees, ankles) **do not touch each other**. If need be, slide a sheet of paper between the legs.
- **The body measurement must always be done under the same conditions, preferably once a week, in the morning** (so as not to take account of weight fluctuations throughout the day due to eating, digestion or physical activity) **15 minutes after getting up**, to ensure that the body water has spread to the lower limbs.
- **Do not measure yourself after a physical effort**. Wait 6 or 8 hours to get a significant measurement or measure yourself before the effort.

Modification of personal characteristics
(such as children's age or height)

Upon first use, the scales only have «blank» memory numbers.
If the 4 are already taken up, change the personal data.

1. When your personal data appears - fig. 5b, press [enter] for 5 seconds.
2. The image of the person blinks as well as the word SELECTION.
   If you want to change the sex, press [<] or [>] then press [enter] once, otherwise press [enter].
3. The height blinks as well as the word SELECTION. If you want to change the height, press [<] or [>] then press [enter] once, otherwise press [enter].
4. The age blinks as well as the word SELECTION. If you want to change the age, press [<] or [>] then press [enter] once, otherwise press [enter].

The results of your previous weigh-in will be displayed automatically then the scales will switch off.



Environment protection first!
- Your appliance contains valuable materials which can be recovered or recycled.
- Leave it at a local civic waste collection point.

GB

Los diferentes dibujos están destinados únicamente a ilustrar las características de la báscula y no son el reflejo estricto de la realidad.

La sociedad TEFAL SAS se reserva el derecho de modificar en cualquier momento, por el interés del consumidor, las características o componentes del producto.

Descripción

1. Indicación de los números de identificación de 4 memorias
2. Indicador del desgaste de las pilas
3. Selección hombre/mujer
4. Tecla de anulación
5. Tecla de desplazamiento y de borrado
6. Visualización de diferentes valores: Altura en cm (de 100 a 220cm) edad (a partir de 6 años), peso y masa grasa en kg
7. Representación gráfica de la masa grasa y de los límites mínimo y máximo recomendados
8. Tecla ENTER
9. Electrodos que permiten la colocación de los pies

Principio de la medida

Atención: La utilización de este aparato está prohibida para las personas con marcapasos u otro material electrónico médico por causa de riesgos de perturbaciones unidas a corrientes eléctricas.

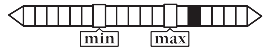
Cuando suba sobre la base, con los pies descalzos, se le transmitirá una corriente eléctrica de pequeña intensidad al interior del cuerpo por electrodos. Esta corriente, emitida de un pie al otro, encuentra dificultades cuando tiene que atravesar la grasa. Esta resistencia del cuerpo, llamada impedancia bio-eléctrica, varía en función del sexo, de la altura y de la edad del utilizador y permite determinar la masa grasa y sus límites.
Este aparato no presenta ningún peligro porque funciona con una corriente débil (2 pilas LR03 AAA de 1,5 V). Sin embargo, hay riesgos de una medida falsa en los casos siguientes:
- Persona con fiebre
- Niños de menos de seis años (el aparato no está calibrado por debajo de esa edad)
- Mujeres embarazadas (sin embargo sin riesgos)
- Personas con diálisis, persona con edemas en las piernas, personas con dismorfia.

Prevenir la obesidad desde la infancia

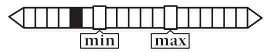
Esta báscula es un medio eficiente de diagnosticar, desde la primera infancia, problemas de peso. En efecto, la edad del crecimiento es el período en el que los parámetros del cuerpo humano cambian más y a menudo es difícil descubrir una variación o una tendencia a la obesidad, por ejemplo, será tratado más eficazmente si la descubrimos pronto, evitándole al niño el sobrepeso en la edad adulta. Esta báscula está concebida para la vigilancia de la parte de masa grasa desde los 6 años.

Funciones

- Asegura un **seguimiento personalizado**.
  Mide y muestre:
  - **Su peso en kg**
  - **La masa grasa en kg** contenida en su cuerpo.
  Muestra este resultado en un **gráfico** en función de sus límites mini y máxi (calculados según su sexo, altura y edad).
  El objetivo es el de asegurar que su referencia se encuentra en el interior de los límites.



Su masa grasa está más allá del límite superior. Usted debe modificar sus hábitos alimenticios y practicar una actividad física.



Su masa grasa está en torno al límite inferior. Sería juicioso aumentar su masa grasa, porque esta constituye un aislante, una protección y la reserva de energía del cuerpo.

- Esta báscula guarda en su memoria sus características personales (sexo, altura, edad) y **le reconoce automáticamente** la próxima vez. El cambio de pilas conlleva el borrado de los datos de la memoria.
- Es **capaz de identificar 4 usuarios diferentes**, incluidos **los niños desde 6 años**.

E

Consejos de utilización

Es indispensable utilizar esta báscula en las **condiciones siguientes**:
- **La medida debe ser efectuada IMPERATIVAMENTE con los pies descalzos** (contacto directo con la piel). Los pies deben estar secos y bien posicionados sobre los electrodos.
- **Es importante verificar que no existe ningún contacto entre las piernas** (muslos, rodillas, pantorrillas) y entre los pies. Si lo necesita, ponga una hoja de papel entre las dos piernas.
- **La pesada corporal debe efectuarse siempre en las mismas condiciones, preferentemente una vez por semana al levantarse** (para no tener en cuenta las fluctuaciones de peso a lo largo del día a causa de la alimentación, la digestión o la actividad física del individuo) **y ¼ de hora después de levantarse**, de manera que el agua de su cuerpo se haya repartido entre las extremidades inferiores.
- **No se pese después de un esfuerzo físico**. Espere 6 u 8 horas para efectuar una medida significativa o pésese antes del esfuerzo.

Modificaciones de las características personales
(la edad o la altura de los niños por ejemplo)

En la primera utilización la báscula propone números de memorias "vacías."
Si están los 4 ocupados, modifique sus datos personales.

1. Cuando visualice sus datos personales - **fig. 5b**, presione ↵ (enter) durante 5 segundos.
2. El personaje parpadea, así como SELECTION, si lo desea modifique el sexo, presione < o > después una vez ↵ (enter) si no, presione ↵ (enter).
3. La altura parpadea, así como SELECTION, si lo desea modifique el la altura, presione < o > después una vez ↵ (enter) si no, presione ↵ (enter).
4. La edad parpadea, así como SELECTION, si lo desea modifique el la altura, presione < o > después una vez ↵ (enter) si no, presione ↵ (enter).

Los resultados de su pesada precedente se visualizarán automáticamente, después la báscula se apaga.

¡Participemos en la protección del medio ambiente!
- El aparato contiene numerosos materiales valorizables o reciclables.
- Llévelo a un punto de recogida o en su defecto a un servicio técnico autorizado para que realice su tratamiento.

Os diferentes desenhos destinam-se apenas a ilustrar as características da balança e não constituem um reflexo rigoroso da realidade.

A Sociedade TEFAL SAS reserva-se o direito de modificar, em qualquer altura, no interesse do consumidor, características e componentes do produto.

Descrição

1. Indicação dos números de identificação das 4 memórias
2. Indicador de pilha fraca
3. Selecção homem/mulher
4. Botão de anulação
5. Botões de apresentação e supressão
6. Exibição dos diferentes valores: altura em cm (de 100 a 220 cm), idade (a partir dos 6 anos), peso e massa gorda em kg
7. Representação gráfica da massa gorda e dos limites mínimo e máximo recomendados
8. Botão ENTER
9. Eléctrodos que permitem a colocação dos pés

Princípio de pesagem

Atenção: a utilização deste aparelho está proibida a portadores de pacemakers ou qualquer outro material electrónico médico, devido a riscos de interferências ligados à corrente eléctrica.

Ao subir para a base, com os pés descalços, uma corrente eléctrica de baixíssima intensidade é transmitida para o interior do corpo pelos eléctrodos. Esta corrente, emitida de um pé para outro, depara-se com dificuldades a partir do momento em que tem de atravessar gordura. Esta resistência do corpo, denominada impedância bio eléctrica, varia em função do sexo, da altura e da idade do utilizador e permite determinar a massa gorda e os seus limites.

Este aparelho não apresenta qualquer perigo, dado que funciona com uma corrente fraca (2 pilhas LR03 AAA de 1,5 V). No entanto, existe o risco de uma pesagem falseada nos seguintes casos:
- Indivíduos com febre
- Crianças com menos de 6 anos de idade (aparelho não calibrado para uma idade inferior)
- Mulheres grávidas (ainda que sem perigo)
- Indivíduos sujeitos a diálise, indivíduos com edemas nas pernas, indivíduos que sofrem de dismorfia.

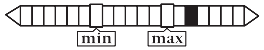
Prevenir a obesidade desde a infância

Esta balança constitui um meio eficaz de despistar, desde a mais tenra idade, problemas de peso. Com efeito, a idade do crescimento é o período em que os parâmetros do corpo humano mudam mais, sendo muitas vezes difícil detectar um desvio. Por outro lado, quanto mais cedo for detectada uma tendência para a obesidade, mais eficaz será o seu tratamento, evitando que a criança apresente excesso de peso na idade adulta. Esta balança é concebida para o controlo da massa gorda a partir dos 6 anos de idade.

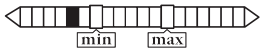
Funções

- Esta balança assegura um **seguimento personalizado**.
  Pesa e exibe:
  - **o seu peso em kg**,
  - **a sua massa gorda em kg** contida no seu corpo.

  Exibe este resultado num **gráfico** em função dos seus limites mínimo e máximo (calculados de acordo com o sexo, altura e idade).
  O objectivo consiste em garantir que o seu valor se situa dentro dos limites.



A sua massa gorda está acima do limite superior. Deve modificar os seus hábitos alimentares e praticar uma actividade física.



A sua massa gorda está abaixo do limite inferior. É aconselhável aumentar a sua massa gorda, dado que esta constitui um isolante, uma protecção e a reserva de energia de corpo.

- Esta balança guarda na memória as suas características pessoais (sexo, altura, idade) e **reconhece-o automaticamente** aquando da pesagem seguinte.
  A mudança das pilhas provoca a supressão dos dados na memória.
- Esta balança é **capaz de identificar 4 utilizadores diferentes**, incluindo **crianças a partir dos 6 anos de idade**.

Conselhos de utilização

É indispensável usar esta balança nas **condições seguintes**:

– **A pesagem deve ser efectuada OBRIGATORIAMENTE com os pés descalços** (contacto directo com a pele). Os pés descalços devem estar secos e devidamente posicionados sobre os eléctrodos.

– **É importante assegurar que não existe qualquer contacto entre as pernas** (coxas, joelhos, barriga das pernas) e entre os pés.
Se necessário, coloque uma folha de papel entre as pernas.

– **A pesagem corporal deve ser sempre efectuada nas mesmas condições, de preferência uma vez por semana ao despertar** (de forma a não tomar em linha de conta as flutuações de peso ao longo do dia ligadas à alimentação, à digestão ou à actividade física do indivíduo) e **¼ de hora depois do levantar**, de modo a que a água contida no organismo se espalhe pelos membros inferiores.

– **Não se pese depois de exercer um esforço físico**. Aguarde 6 a 8 horas para realizar uma pesagem significativa ou pese-se antes do esforço.

Modificação das características pessoais
(a idade ou a altura das crianças, por exemplo)

No decorrer da primeira utilização, a balança propõe apenas os números da memória "vazios". Se os 4 já estiverem ocupados, modifique os dados pessoais.

1. Quando os dados pessoais são exibidos - fig. 5b, prima o botão enter durante 5 segundos.
2. A figura pisca, bem como a mensagem SELECTION.
   Se pretender modificar o sexo, prima < ou > e uma vez enter.
   Caso contrário, prima o botão enter.
3. A altura pisca, bem como a mensagem SELECTION.
   Se pretender modificar a altura, prima < ou > e uma vez enter.
   Caso contrário, prima o botão enter.
4. A idade pisca, bem como a mensagem SELECTION.
   Se pretender modificar a idade, prima < ou > e uma vez enter.
   Caso contrário, prima o botão enter.

Os resultados da sua pesagem anterior serão reexibidos automaticamente e, de seguida, a balança desliga-se.

Protecção do ambiente em primeiro lugar!
- O seu produto contém materiais que podem ser recuperados ou reciclados.
- Entregue-o num ponto de recolha para possibilitar o seu tratamento.

P

Οι διάφορες εικόνες προορίζονται αποκλειστικά για την απεικόνιση των χαρακτηριστικών της ζυγαριάς και δεν αποτελούν την αυστηρή αντανάκλαση της πραγματικότητας.

Η Εταιρεία Tefal SAS διατηρεί το δικαίωμα τροποποίησης οποιαδήποτε στιγμή, προς όφελος του καταναλωτή, των τεχνικών χαρακτηριστικών ή εξαρτημάτων της συσκευής.

Περιγραφή

1. Ένδειξη αναγνωριστικών αριθμών των 4 μνημών
2. Ένδειξη φθοράς μπαταριών
3. Επιλογή άνδρας / γυναίκα
4. Κουμπί ακύρωσης
5. Κουμπιά κύλισης και διαγραφής
6. Εμφάνιση διαφορετικών τιμών : ύψος σε cm (από 100 έως 220 cm), ηλικία (από 6 ετών), βάρος και μάζα λίπους σε kg
7. Γραφική απεικόνιση της μάζας λίπους και των προτεινόμενων ελάχιστων και μέγιστων ορίων
8. Κουμπί ENTER
9. Ηλεκτρόδια που επιτρέπουν την τοποθέτηση των πελμάτων

Τρόπος λειτουργίας μέτρησης

Προσοχή : Η χρήση της παρούσας συσκευής απαγορεύεται για άτομα που φέρουν βηματοδότες ή άλλο ιατρικό ηλεκτρονικό υλικό καθώς υπάρχει κίνδυνος διαταραχών που σχετίζονται με το ηλεκτρικό ρεύμα.

Όταν ανεβαίνετε πάνω στη ζυγαριά, με γυμνά πέλματα, ένα ηλεκτρικό ρεύμα πολύ χαμηλής έντασης εκπέμπεται στο εσωτερικό του σώματος μέσω των ηλεκτροδίων. Το ρεύμα αυτό, που μεταδίδεται από το ένα πέλμα στο άλλο, συναντά δυσκολίες όταν πρέπει να διασχίσει το λίπος. Αυτή η αντίσταση του σώματος, που αποκαλείται σύνθετη βιοηλεκτρική αντίσταση, ποικίλλει ανάλογα με το φύλο, το ύψος και την ηλικία του χρήστη και επιτρέπει τον καθορισμό της μάζας λίπους και των ορίων της.

Η παρούσα συσκευή δεν ενέχει κανέναν κίνδυνο καθώς λειτουργεί με ρεύμα χαμηλής έντασης (2 μπαταρίες LR03 AAA 1,5 V). Ωστόσο, υπάρχουν κίνδυνοι ανακριβούς μέτρησης στις ακόλουθες περιπτώσεις :
- Άτομο που έχει πυρετό
- Παιδί ηλικίας κάτω των 6 ετών (η συσκευή δεν είναι διαβαθμισμένη για ηλικία μικρότερη από αυτή)
- Έγκυος γυναίκα (χωρίς όμως να υπάρχει κίνδυνος)
- Άτομο υπό αιμοκάθαρση, άτομο που φέρει οιδήματα στις γάμπες, άτομο με δυσμορφία.

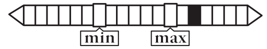
Πρόληψη της παχυσαρκίας από μικρή ηλικία

Η παρούσα ζυγαριά αποτελεί ένα αποτελεσματικό μέσο για την ανίχνευση, από μικρή ηλικία, των προβλημάτων βάρους. Στην ουσία, η ηλικία ανάπτυξης είναι η περίοδος όπου οι παράμετροι του ανθρώπινου σώματος μεταβάλλονται στον μεγαλύτερο βαθμό και είναι συχνά δύσκολο να ελεγχθεί μια απόκλιση, όμως μια τάση προς παχυσαρκία, για παράδειγμα, θα μπορεί να αντιμετωπιστεί επομένως πιο αποτελεσματικά εάν έχει εντοπιστεί νωρίς και έτσι το παιδί θα αποφύγει το υπερβολικό βάρος όταν θα είναι ενήλικο. Η παρούσα ζυγαριά έχει σχεδιαστεί για την παρακολούθηση μέρους της μάζας λίπους των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας από 6 ετών.

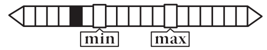
Λειτουργίες

- Εξασφαλίζει **εξατομικευμένη παρακολούθηση**.
  Μετράει και εμφανίζει :
  - **Το βάρος σας σε kg**
  - **Τη μάζα λίπους σας σε kg** που περιέχεται στο σώμα σας.

  Εμφανίζει αυτό το αποτέλεσμα σε ένα **γραφικό** ανάλογα με τα ελάχιστα και μέγιστα όριά σας (που υπολογίζονται με βάση το φύλο, το ύψος και την ηλικία σας).
  Ο σκοπός είναι να διασφαλίζεται ότι τα στοιχεία σας βρίσκονται μέσα σε αυτά τα όρια.



Η μάζα λίπους σας βρίσκεται έξω από το ανώτατο όριο. Θα πρέπει να αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες και να ασκείστε σωματικά.



Η μάζα λίπους σας βρίσκεται έξω από το κατώτατο όριο. Θα ήταν φρόνιμο να αυξήσετε τη μάζα λίπους σας, καθώς αποτελεί ένα μονωτικό, μια προστασία και το απόθεμα ενέργειας του σώματος.

- Η παρούσα ζυγαριά αποθηκεύει σε μνήμη τα προσωπικά σας στοιχεία (φύλο, ύψος, ηλικία) και **σας αναγνωρίζει αυτομάτως** κατά το επόμενο ζύγισμα.
  Η αλλαγή των μπαταριών επιφέρει τη διαγραφή των δεδομένων που υπάρχουν στις μνήμες.
- Μπορείτε **να εισαγάγετε 4 διαφορετικούς χρήστες**, συμπεριλαμβανομένων **παιδιών ηλικίας 6 ετών και άνω.**

GR

Συμβουλές χρήσης

Πρέπει να χρησιμοποιείτε την παρούσα ζυγαριά στις **ακόλουθες συνθήκες** :
- **Η μέτρηση πρέπει να εκτελείται ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ με γυμνά πέλματα** (άμεση επαφή με το δέρμα). Τα γυμνά πέλματα πρέπει να είναι στεγνά και σωστά τοποθετημένα πάνω στα ηλεκτρόδια.
- **Είναι σημαντικό να ελέγχετε ότι δεν υπάρχει καμία επαφή μεταξύ των γαμπών** (μηροί, γόνατα, πλαϊνές πλευρές των γαμπών) και μεταξύ των πελμάτων. Εάν είναι απαραίτητο, τοποθετήστε ένα φύλλο χαρτιού ανάμεσα στις 2 γάμπες.
- **Η σωματική μέτρηση πρέπει πάντα να εκτελείται υπό τις ίδιες συνθήκες, κατά προτίμηση μία φορά την εβδομάδα όταν ξυπνάτε** (για να μην λαμβάνονται υπόψη οι διακυμάνσεις του βάρους κατά τη διάρκεια της ημέρας που σχετίζονται με το φαγητό, την πέψη ή την σωματική δραστηριότητα του ατόμου) και 15 **λεπτά αφότου ξυπνήσετε**, ώστε το νερό που περιέχεται στο σώμα σας να έχει διαμοιραστεί στα κάτω άκρα.
- **Μην ζυγίζεστε μετά από σωματική άσκηση**. Περιμένετε 6 ή 8 ώρες προτού ζυγιστείτε ή ζυγιστείτε πριν από την άσκηση.

Τροποποίηση των προσωπικών στοιχείων (η ηλικία ή το ύψος των παιδιών για παράδειγμα)

Κατά την πρώτη χρήση, η ζυγαριά δεν έχει παρά «κενούς» αριθμούς μνήμης. Εάν οι 4 μνήμες είναι ήδη κατειλημμένες, αλλάξτε τα προσωπικά δεδομένα.

1. Κατά την εμφάνιση των προσωπικών σας δεδομένων - fig. 5b, πατήστε το [enter] για 5 δευτερόλεπτα.
2. Το πρόσωπο αναβοσβήνει όπως και η ένδειξη SELECTION (επιλογή), εάν επιθυμείτε να αλλάξετε το φύλο, πατήστε το [<] ή το [>] και στη συνέχεια μια φορά το [enter], εάν όχι πατήστε το [enter].
3. Το ύψος αναβοσβήνει όπως και η ένδειξη SELECTION (επιλογή), εάν επιθυμείτε να αλλάξετε το ύψος, πατήστε το [<] ή το [>] και στη συνέχεια μια φορά το [enter], εάν όχι πατήστε το [enter].
4. Η ηλικία αναβοσβήνει όπως και η ένδειξη SELECTION (επιλογή), εάν επιθυμείτε να αλλάξετε την ηλικία, πατήστε το [<] ή το [>] και στη συνέχεια μια φορά το [enter], εάν όχι πατήστε το [enter].

Τα αποτελέσματα του προηγούμενου ζυγίσματός σας επανεμφανίζονται αυτομάτως και μετά η ζυγαριά σβήνει.

Ας συμβάλλουμε κι εμείς στην προστασία του περιβάλλοντος !

- Η συσκευή σας περιέχει πολλά αξιοποιήσιμα ή ανακυκλώσιμα υλικά.
- Παραδώστε την παλιά συσκευή σας σε κέντρο διαλογής ή ελλείψει τέτοιου κέντρου σε εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις το οποίο θα αναλάβει την επεξεργασία της.

Çeşitli resimler yalnızca tartının temel özelliklerini resmetmek üzere verilmiştir ve gerçekte olanı tam olarak yansıtmayabilir.

TEFAL SAS şirketi tüketiciyi memnun etme gayesi içerisinde ürünün özelliklerinde veya parçalarında arzu ettiği anda değişiklik yapabilme hakkını saklı tutar.

Tanım

1. Tanımlayıcı numaraların gösterimi
2. Pillerin eskime durumu göstergesi
3. Bayan / Erkek seçimi
4. 4 hafızayı silme tuşu
5. Menüde dolaşım ve silme tuşları
6. Çeşitli verilerin gösterimi: cm cinsinden boy (100 ila 220 cm arasında), yaş (6'dan itibaren), kg cinsinden yağ kütlesi ve ağırlıklar
7. Yağ kütlesi grafik gösterimi ve önerilen minimum ve maksimum limitler
8. ENTER tuşu
9. Ayakların yerleşimini ifade eden elektrotlar

Tartma prensibi

Dikkat: elektrik akımına bağlı parazit yaratma riskleri söz konusu olduğundan kalp pili (pacemaker) veya benzer elektronik tıbbi cihazlar kullanan kişilerin bu tartıyı kullanması yasaktır.

Tartının üzerine çıplak ayakla çıktığınızda vücudun içine çok düşük şiddette bir elektrik akımı elektrotlar yoluyla gönderilir. Bir ayaktan diğerine gönderilen bu akım yağ katmanlarını geçmeye çalışırken zorlanır. Vücudun yarattığı ve biyoelektrik empedans adı verilen bu direnç kullanıcının cinsiyetine, boyuna ve yaşına göre değişiklik gösterir ve yağ miktarıyla birlikte limitlerinin belirlenmesini sağlar.

Bu cihaz hiçbir tehlike taşımamaktadır, nitekim çok düşük akımla çalışmaktadır (2 adet LR03 AAA 1,5 V pil). Bununla birlikte aşağıdaki durumlarda hatalı ölçüm riski vardır:

- Ateşi yüksek olan insanlar
- 6 yaşından küçük çocuklar (cihaz bu yaşlara göre ayarlanmamıştır)
- Hamile kadınlar (yine de tehlike arz etmez)
- Diyaliz hastaları, ayağında ödem olan insanlar, dismorfi hastaları.

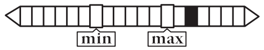
TR

Çocukluktan itibaren obeziteden haberdar olmak

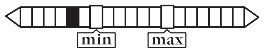
Bu banyo tartısı çocukluğun ilk dönemlerinden itibaren kilo hastalığını ortaya çıkartmak için etkili bir cihazdır.
Nitekim büyüme çağı insan vücuduna ait parametrelerin en yoğun değişikliğe uğradığı bir dönemdir ve örneğin obeziteye doğru bir eğilim veya gidişatı görebilmek çoğu kez zor olduğundan erken tespit edildiğinde daha kolay giderilebilir ve çocuğun erişkinliğe aşırı kilolu olarak gelmesi önlenebilir.
Bu banyo tartısı 6 yaşından itibaren yağ kütlesi miktarını izlemek üzere tasarlanmıştır.

Fonksiyonlar

- **Kişiye özel** ölçümler yapar. Ölçer ve aşağıdaki bilgileri görüntüler:
  – **kg cinsinden kilonuz**
  – vücudunuzdaki **kg cinsinden yağ miktarı**.
  Bu sonuçları bir **grafik** üzerinde sizin minimum ve maksimum limitleriniz doğrultusunda gösterir (cinsiyet, boy ve yaşınız dikkate alınarak hesaplanır).
  Buradaki amaç sizin ibrenizin limitler dahilinde olduğundan emin olmaktır.



Yağ miktarınız üst limitin üzerinde. Beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmeli ve fiziksel aktiviteler yapmalısınız.



Yağ miktarınız alt limitin altında. Vücudunuz için yalıtım, koruma sağladığından ve enerji rezervi görevi gördüğünden yağ miktarınızı artırmanız doğru olacaktır.

- Bu banyo tartısı kişisel özelliklerinizi (cinsiyet, boy, yaş) hafızasında saklar ve bir sonraki tartılmanızda sizi otomatik olarak tanır. Pillerin değiştirilmesi hafızadaki verilerin silinmesine yol açar.
- **4 farklı kullanıcıyı tanıma kapasitesine** sahiptir, bunlara **6 yaşından itibaren çocuklar** da dahildir.

Kullanım talimatları

Bu banyo tartısını **aşağıdaki şartlarda** kullanmak zorunludur:

– **Ölçüm için MUTLAKA ayaklarınız çıplak olmalıdır** (deriyle doğrudan temas). Çıplak ayaklar kuru olmalı ve elektrotlara doğru şekilde getirilmelidir.
– **Bacakların** (uyluk, diz, baldır) ve ayakların **birbirine değmediğinden emin olmak önemlidir**. Gerekirse 2 bacağın arasına bir kağıt konulabilir.
– **Vücut ölçümü her zaman aynı şartlarda, tercihen haftada bir kez sabahları** (gün içinde beslenme, sindirim veya fiziksel aktivitelerden kaynaklanan oynamaların dikkate alınmamasını sağlamak için) **ve uyandıktan ¼ saat sonra**, vücuttaki suyun bacaklara doğru yayılması sağlandıktan sonra **yapılmalıdır**.
– **Fiziksel efor harcadıktan sonra ölçüm yapmayınız**. Belirleyici bir ölçüm yapmak için 6 ila 8 saat kadar bekleyiniz veya efor harcamadan önce ölçüm yapınız.

Kişisel özelliklerin değiştirilmesi
(örneğin çocukların yaşı veya boyu)

İlk kullanım sırasında, banyo tartısı yalnızca “boş” hafıza numaralarını gösterir. Eğer 4 numara da doluysa, kişisel verileri değiştiriniz.

1. Kişisel verileriniz gösterildiğinde - fig. 5b, 5 saniye süreyle ↵ (enter) tuşuna basılı tutunuz.
2. İnsan simgesi ve SELECTION (SEÇİM) yanıp sönmeye başlar, cinsiyeti değiştirmek istiyorsanız < veya > tuşuna ardından ↵ (enter) tuşuna, istemiyorsanız ↵ (enter) tuşuna basınız.
3. Boy simgesi ve SELECTION (SEÇİM) yanıp sönmeye başlar, boyu değiştirmek istiyorsanız < veya > tuşuna ardından ↵ (enter) tuşuna, istemiyorsanız ↵ (enter) tuşuna basınız.
4. Yaş simgesi ve SELECTION (SEÇİM) yanıp sönmeye başlar, yaşı değiştirmek istiyorsanız < veya > tuşuna ardından bir defa ↵ (enter) tuşuna, istemiyorsanız ↵ (enter) tuşuna basınız.

Önceki tartım sonuçları otomatik olarak tekrar görüntülenir, ardından banyo tartısı kapanır.

TR

De forskellige tegninger er udelukkende beregnet til at illustrere badevægtens egenskaber og er ikke en nøjagtig gengivelse af virkeligheden.

Selskabet TEFAL SAS forbeholder sig ret til på et vilkårligt tidspunkt og i brugerens interesse at ændre produktets egenskaber eller komponenter.

Beskrivelse

1. Angivelse af identificeringsnumre til de 4 hukommelser
2. Indikator for tomt batteri
3. Valg mand / kvinde
4. Annulleringstast
5. Taster til rulning og sletning
6. Visning af de forskellige værdier:
   højde i cm (fra 100 til 220 cm), alder (fra 6 år), vægt og fedtmasse i kg
7. Grafisk visning af fedtmasse og anbefalet min. og max. grænse
8. ENTER tast
9. Elektroder der muliggør føddernes placering

Princip for vejning

Vigtigt: Dette apparat må ikke bruges af personer med pacemaker eller andre elektroniske, medicinske anordninger, da der er risici for forstyrrelser forbundet med den elektriske strøm.

Når du står op på vejefladen med bare fødder, vil elektroderne sende en elektrisk strøm med en meget svag spænding gennem kroppen. Denne strøm, der sendes fra den ene fod til den anden, møder vanskeligheder, så snart den går gennem fedt. Denne modstand i kroppen, kaldet bioelektrisk impedans, varierer i forhold til brugerens køn, højde og alder og giver mulighed for at bestemme fedtmassen og dens grænser.

Dette apparat er helt ufarligt, da det fungerer med en svag strøm (2 LR03 AAA batterier på 1,5 V). Der er dog risiko for en forkert måling i følgende tilfælde:

- Person med feber
- Barn på under 6 år (apparatet er ikke kalibreret under denne alder)
- Gravid kvinde (dog helt ufarlig)
- Person i dialyse, person med væskeansamlinger i benene, person der lider af dysmorfi.

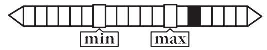
Forebyg overvægt lige fra barndommen

Denne badevægt er et effektivt middel til at spore vægtproblemer lige fra barnsben. Vækstalderen er nemlig den periode, hvor menneskekroppens parametre ændrer sig mest og det er ofte svært at opdage en skæv udvikling, men man kan f.eks. behandle en tendens til overvægt meget mere effektivt, når den opdages tidligt og således undgå en overvægt i voksenalderen. Denne badevægt er beregnet til at overvåge kroppens fedtmasse lige fra 6 år.

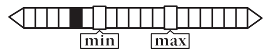
Funktioner

- Den sikrer en **personlig opfølgning**.
  Den måler og viser:
  - **Din vægt i kg**
  - **Din krops fedtmasse i kg**.

  Den viser dette resultat **grafisk** i forhold til dine min. og max. grænser (beregnet efter køn, højde og alder).
  Målsætningen er at sikre sig, at din visning befinder sig indenfor disse grænser.



Din fedtmasse ligger over den øverste grænse. Du bør ændre dine kostvaner og dyrke en fysisk aktivitet.



Din fedtmasse ligger under den nederste grænse. Det ville være fornuftigt at forøge din fedtmasse, da den isolerer og beskytter kroppen og fungerer som energibeholdning.

- Denne badevægt lagrer dine personlige egenskaber i hukommelsen (køn, højde, alder) og **genkender dig automatisk** ved næste vejning. En udskiftning af batterier medfører, at dataene i hukommelsen slettes.
- Den kan **identificere 4 forskellige brugere**, herunder **børn på over 6 år**.

Praktiske råd

Det er strengt nødvendigt at bruge denne badevægt under **følgende forhold**:

- **Vejningen SKAL foretages med bare fødder** (direkte kontakt med huden). De bare fødder skal være tørre og placeret korrekt på elektroderne.
- **Det er vigtigt at kontrollere, at der ikke er kontakt mellem benene** (lår, knæ, lægge) et mellem fødderne. Glid om nødvendigt et stykke papir mellem benene.
- **Kropsmålingen skal altid foretages under samme forhold, helst om morgenen en gang om ugen** (for ikke at tage hensyn til vægtsvingninger i løbet af dagen på grund af måltider, fordøjelse eller fysisk aktivitet) og et kvarter efter man er stået op, således at vandet i kroppen har fordelt sig i benene.
- **Foretag ikke målingen efter en fysisk anstrengelse**. Man skal vente i 6 til 8 timer for at få en signifikant måling eller måle sig før anstrengelsen.

DK

Ændring af de personlige egenskaber
(f.eks. børnenes alder eller højde)

Første gang badevægten tages i brug, tilbyder den kun nogle "tomme" hukommelsesnumre. Hvis de 4 hukommelser allerede er optaget, skal man ændre de personlige data.

1. Ved visning af dine personlige data - fig. 5b, tryk på [enter] i 5 sekunder.
2. En figur blinker samt tasten for SELECTION. Hvis du vil ændre køn, tryk på [<] eller [>] og dernæst på [enter]. Tryk i modsat fald på [enter].
3. Højden blinker samt tasten for SELECTION. Hvis du vil ændre højde, tryk på [<] eller [>] og dernæst på [enter]. Tryk i modsat fald på [enter].
4. Alder blinker samt tasten for SELECTION. Hvis du vil ændre alder, tryk på [<] eller [>] og dernæst på [enter]. Tryk i modsat fald på [enter].

Resultat af den foregående vejning vil blive vist automatisk igen og derefter slukker badevægten.

Vi skal alle være med til at beskytte miljøet!
- Apparatet indeholder mange materialer, der kan genvindes eller genbruges.
- Bring det til et specialiseret indsamlingssted for genbrug eller et autoriseret serviceværksted, når det ikke skal bruges mere.

De olika bilderna är endast avsedda att visa personvågens egenskaper och är inte en exakt avbildning av verkligheten.

TEFAL SAS förbehåller sig rätten att göra ändringar av produktens egenskaper eller komponenter, i konsumentens intresse.

Beskrivning

1. Nummerindikering för 4 minnen
2. Batteriindikator
3. Val man / kvinna
4. Knapp avbryt
5. Knapp bläddra och ta bort
6. Display av olika värden: längd i cm (från 100 - 220 cm), ålder (från 6 år), vikt och fettmassa i kg
7. Diagram över fettmassa och rekommenderade mini och maxi gränser
8. Knapp ENTER
9. Elektroder för fötternas placering

Hur mätningen går till

Viktigt: det är förbjudet att använda apparaten för de som har pacemaker eller annan medicinsk elektronisk utrustning på grund av risken för elektriska störningar.

När du ställer dig på plattan, barfota, leds en mycket svag elektrisk ström in i kroppen via elektroderna.
Den går från den ena foten till den andra och stöter på svårigheter när den går igenom fett. Detta motstånd i kroppen kallas bioelektrisk impedans och varierar beroende på användarens kön, längd och ålder och gör det möjligt att fastställa fettmassan och dess gränser.

Apparaten innebär inte någon fara då den fungerar med en svag ström (2 batterier LR03 AAA à 1,5 V). Dock kan det uppstå en felaktig mätning i följande fall:
- Vid feber
- Barn under 6 år (apparaten är inte kalibrerad för denna åldersgrupp)
- Vid graviditet (dock utan fara)
- Vid dialys, ödem i benen eller missbildningar.

Förebygg fetma redan i barndomen

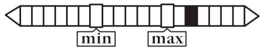
Denna personvåg är ett effektivt sätt att upptäcka viktproblem redan i barndomen. Under uppväxttiden förändras kroppen mycket och det är ofta svårt att lägga märke till avvikelser eller tendens till fetma som kan behandlas effektivt ju tidigare den upptäcks, vilket undviker övervikt i vuxen ålder. Denna personvåg är avsedd att kontrollera fettmassan från 6 år.

S

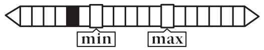
Funktioner

- Den säkrar en **personlig uppföljning**.
  Den mäter och visar:
  - **Din vikt i kg**
  - **Din fettmassa i kg** som kroppen innehåller.

  Resultatet visas i ett **diagram** i förhållande till din mini och maxi gräns (beräknade enligt kön, längd och ålder).
  Målet är att säkra att din mätning befinner sig inom gränserna.



Din fettmassa är ovanför den övre gränsen. Du bör ändra dina matvanor och motionera.



Din fettmassa är under den lägre gränsen. Det är lämpligt att öka din fettmassa då den fungerar som isolering, skydd och en energireserv för kroppen.

- Denna personvåg sparar dina personliga data (kön, längd, ålder) och har **automatisk igenkänning** vid följande vägning.
  Vid byte av batterier raderas informationerna som är sparade i minnet.
- Den kan **känna igen 4 olika användare**, inklusive **barn från 6 år**.

Användningsråd

Denna personvåg ska användas enligt **följande**:

- **Mätningen MÅSTE göras barfota** (direktkontakt med huden). Fötterna ska vara torra och rätt placerade på elektroderna.
- **Det är viktigt att kontrollera att benen inte rör vid varandra** (lår, knä, vad) och mellan fötterna. Vid behov, placera ett papper mellan benen.
- **Mätningen ska alltid göras under samma förhållanden, lämpligen en gång i veckan när du vaknar** (för att inte ta med i beräkning skiftningar i vikten under dagen, orsakade av måltider, matsmältning eller träning) och **en kvart efter att du stigit upp**, för att vattnet i kroppen ska ha fördelat sig i benen.
- **Gör inte en mätning efter träning**. Vänta 6 - 8 timmar för att göra en signifikativ mätning eller gör en mätning innan träning.

Ändring av personliga data
(t.ex. ålder eller barnens längd)

Vid den första användningen föreslår personvågen endast ”tomma” minnesnummer. Om de 4 redan är upptagna, ändra personliga data.

1. När dina personliga data visas - fig. 5b, tryck på ↵ (enter) i 5 sekunder.
2. Figuren samt SELECTION blinkar, om du önskar ändra kön, tryck på < eller > därefter en gång på ↵ (enter), tryck annars på ↵ (enter).
3. Längden samt SELECTION blinkar, om du önskar ändra längden, tryck på < eller > därefter en gång på ↵ (enter), tryck annars på ↵ (enter).
4. Åldern samt SELECTION blinkar, om du önskar ändra åldern, tryck på < eller > därefter en gång på ↵ (enter), tryck annars på ↵ (enter).

Resultaten från föregående vägning visas automatiskt på nytt och därefter stängs personvågen av.



Var rädd om miljön!
- Din apparat innehåller olika material som kan återanvändas eller återvinnas.
- Lämna den på en återvinningsstation eller på en auktoriserad serviceverkstad för omhändertagande och behandling.

S

Kuvat on tarkoitettu vain havainnollistamaan henkilövaa'an eri ominaisuuksia, eivätkä ne ole tarkka toisinto todellisuudesta.

TEFAL SAS pidättää kuluttajan edun mukaisesti oikeuden muuttaa koska tahansa tuotteen ominaisuuksia ja osia.

Kuvaus

1. Ilmaisee neljän muistipaikan tunnusnumerot
2. Ilmaisee paristojen kulumisen
3. Sukupuolen valinta
4. Peruutusnäppäin
5. Näppäimet "selaa" ja "pyyhi"
6. Eri arvojen näyttö: pituus sentimetreinä (100-220 cm), ikä (6 vuodesta alkaen), paino ja rasvan määrä kiloina
7. Rasvamäärän graafinen kuvaus sekä suositeltavat vähimmäis- ja enimmäisrajat
8. ENTER-näppäin
9. Elektrodit jalkojen sijoituskohdissa

Mittausperiaate

Huom : tämän laitteen käyttö on kielletty henkilöiltä, joilla on tahdistin tai muu lääketieteellinen sähkölaite, sillä sen lähettämä sähkövirta saattaa aiheuttaa häiriöitä.

Kun nouset vaa'an päälle avojaloin, laitteen elektrodit lähettävät hyvin heikon sähkövirran kehosi läpi. Rasva muodostaa esteen jalasta toiseen lähetettävälle sähkövirralle. Tämä biosähköiseksi impedanssiksi kutsuttu kehon vastus vaihtelee käyttäjän sukupuolen, pituuden ja iän mukaan, ja sen mukaan voidaan määritellä kehon rasvamäärä sekä sen rajat.

Laite ei aiheuta mitään vaaraa, sillä se toimii hyvin heikolla virralla (kahdella 1,5 voltin LR03 AAA –paristolla). Vaa'an antama tulos saattaa seuraavissa tapauksissa olla virheellinen:
- Punnittavalla on kuumetta
- Käyttäjä on alle 6-vuotias lapsi (laitetta ei ole tarkoitettu ao. ikää nuorempien käyttöön)
- Raskaana oleva nainen (laitteen käytöstä ei silti aiheudu mitään vaaraa)
- Dialyysihoidossa oleva henkilö, henkilö joka kärsii alaraajojen turvotuksesta tai epämuodotumasta.

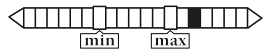
Ylipainon ehkäisy jo lapsuudessa

Tämä henkilövaaka on tehokas tapa havaita paino-ongelmat jo lapsuusiässä. Ihmisen kehon vertailuarvot muuttuvat todellakin eniten juuri kasvuiässä, ja siksi poikkeamat on siinä vaiheessa usein vaikea tunnistaa. Kuitenkin esim. juuri liikapaino on sitä helpompi hoitaa, mitä aikaisemmin siihen puututaan. Aikuisiän lihavuus voidaan ehkäistä. Tämä henkilövaaka on suunniteltu kehon rasvamäärän tarkkailuun jo 6 vuoden iästä alkaen.

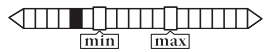
Toiminnot

- Tämä vaaka mahdollistaa **yksilöllisen seurannan**.
  Se mittaa ja ilmaisee:
  - **Painosi kiloina**
  - Kehosi **rasvamäärän kiloina**.

  Se ilmaisee tuloksen **graafisesti** osoittaen vähimmäis- ja enimmäisrajasi (ne lasketaan sukupuolesi, pituutesi ja ikäsi mukaan).
  Tarkoitus on varmistaa, että arvosi sijoittuvat näiden raja-arvojen väliin.



Kehosi rasvamäärä ylittää enimmäisrajan. Sinun tulisi muuttaa ruokatapojasi ja liikkua.



Kehosi rasvamäärä alittaa vähimmäisrajan. Sinun olisi hyvä lisätä rasvamäärää, sillä rasva eristää ja suojaa kehoa ja toimii sen energiavarastona.

- Vaaka pitää henkilökohtaiset tietosi (sukupuolesi, pituutesi ja ikäsi) muistissa ja **tunnistaa sinut automaattisesti** seuraavalla punnituskerralla. Muistissa olevat tiedot pyyhkiytyvät, kun vaa'an paristot vaihdetaan.
- Vaaka **tunnistaa neljä eri käyttäjää** mukaanlukien **vähintään 6-vuotiaat lapset**.

Käyttöohjeet

Vaakaa tulee ehdottomasti käyttää **seuraavien ohjeiden** mukaan :
- **Punnitus täytyy VÄLTTÄMÄTTÄ tehdä avojaloin** (tarvitaan suora ihokosketus). Jalkojen tulee olla kuivat ja oikeilla paikoilla elektrodien päällä.
- **On tärkeää tarkistaa, etteivät jalat** (reidet, polvet, pohkeet tai jalat) kosketa toisiaan. Laita tarvittaessa paperiarkki jalkojen väliin.
- **Punnituksen tulee aina tapahtua samoissa olosuhteissa, mielellään kerran viikossa aamulla vartti sängystä nousemisen jälkeen** (jotteivät päivän aikana ruuasta, ruuansulatuksesta ja liikkumisesta johtuvat painon vaihtelut vaikuta tulokseen) siten, että kehosi sisältämä vesi jakautuu alaraajoihin.
- **Älä punnitse itseäsi fyysisen ponnistuksen jälkeen**. Punnitse itsesi ennen ponnistusta tai odota 6-8 tuntia sen jälkeen, jotta tulos olisi merkityksellinen.

FIN

Henkilökohtaisten tietojen muuttaminen
(esim. lapsen iän tai pituuden muutos)

Vaaka tarjoaa ensimmäisellä käyttökerralla vain « tyhjiä » lukuja. Mikäli kaikki 4 muistipaikkaa ovat jo täynnä, muuta tietoja.

1. Kun henkilökohtaiset tietosi ilmestyvät näytölle - **fig. 5b**, paina näppäintä [enter] 5 sekunnin ajan.
2. Näytöllä vilkkuvat henkilöhahmo ja SELECTION. Jos haluat muuttaa sukupuolen, paina [<] tai [>] ja sitten kerran [enter]. Muussa tapauksessa paina heti [enter].
3. Pituus ja SELECTION vilkkuvat. Jos haluat muuttaa pituutta, paina [<] tai [>] ja sitten kerran [enter]. Muussa tapauksessa paina heti [enter].
4. Ikä ja SELECTION vilkkuvat. Jos haluat muuttaa ikää, paina [<] tai [>] ja sitten kerran [enter]. Muussa tapauksessa paina heti [enter].

Edellisen punnituksen tulokset tulevat näytölle automaattisesti, minkä jälkeen vaaka sammuu.

Osallistukaamme ympäristön suojelemiseen !

- Laitteessanne on paljon valmistusaineita, jotka voidaan käyttää uudelleen tai kierrättää.
- Vie laite keräyspisteeseen tai sellaisen puuttuessa valtuutettuun palvelukeskukseen, jotta se tulisi käsitellyksi.

De forskjellige figurene er kun ment for å illustrere personvektens egenskaper og gir ikke nødvendigvis et helt nøyaktig bilde av virkeligheten.

Selskapet TEFAL SAS forbeholder seg retten til når som helst å endre produktets egenskaper eller bestanddeler til forbrukerens fordel.

Beskrivelse

1. Identifikasjonsnumre for de 4 minnene
2. Indikator på batterinivå
3. Valg mann/kvinne
4. Annulleringsknapp
5. Valgknapper og sletteknapper
6. Viser de forskjellige verdiene: høyde i cm (fra 100 til 220 cm), alder (f.o.m. 6 år), vekt og fettmasse i kg
7. Grafisk bilde av fettmassen og anbefalte minimums- og maksimumsnivåer
8. ENTER-knapp
9. Elektroder for føttene

Måleprinsipp

Merk: brukere av pacemakere eller annet medisinsk, elektronisk utstyr skal ikke bruke dette apparatet pga. faren for forstyrrelser tilknyttet elektrisk strøm.

Når du står barføtt på vekten overføres det meget svak elektrisk strøm inn i kroppen via elektroder. Denne strømmen utstedes fra den ene foten til den andre og møter vanskeligheter når den støter på fett. Denne motstanden i kroppen kalles bioelektriske signaler og varierer avhengig av brukerens kjønn, høyde og alder og gjør det mulig å fastslå fettmassen og dens nivå.

Dette apparatet utgjør ingen fare ettersom det fungerer med svak strøm (2 LR03 AAA-batterier på 1,5 V). Men i følgende situasjoner kan måleresultatet risikere å bli uriktig:

- Person som har feber
- Barn under 6 år (apparatet er ikke kalibrert for barn under denne alderen)
- Gravid person (men ikke farlig)
- Person under dialysebehandling, person med ødemer på bena, person med misdannelser.

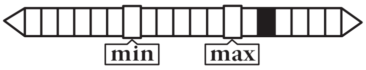
Forebygger fedme blant barn

Denne personvekten er et effektivt middel for å oppdage vektproblemer allerede hos barn. Det er faktisk i vektperioden at endringene i menneskekroppen skjer raskest og det er ofte vanskelig å oppdage en feil utvikling. En tendens til f.eks. fedme kan imidlertid behandles desto mer smertefritt jo tidligere dette oppdages og barnet unngår å bli overvektig som voksen. Denne personvekten er laget for å holde øye med fettmasseandelen fra 6 års alder.

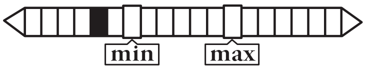
Funksjonene

- Du får **personlig oppfølging**.
  Den måler og viser:
  - **Din vekt i kg**
  - **Din fettmasse i kg i kroppen din**.

  Dette resultatet vises på en **graf** avhengig av dine minimums- og maksimumsnivåer (beregnet med hensyn til kjønn, høyde og alder). Målet er å forsikre deg om at resultatet ditt befinner seg innenfor disse grensene.



Din fettmasse er over øvre grense. Du bør endre dine matvaner og drive mer fysisk aktivitet.



Din fettmasse er under nedre grense. Det ville være bra å øke din fettmasse fordi den virker isolerende, beskyttende og gir kroppen din en energireserve.

- Denne personvekten beholder dine personlige opplysninger (kjønn, høyde, alder) i minnet og **gjenkjenner deg automatisk** neste gang du veier deg. Når batteriene byttes ut slettes alle opplysningene i minnet.
- Den **kan identifisere 4 forskjellige brukere**, inkludert **barn fra 6 år**.

Råd om bruk

Denne personvekten må kun brukes under **følgende forutsetninger**:
- **Målingen MÅ skje barføtt** (direkte hudkontakt). Føttene må være tørre og riktig plassert på elektrodene.
- **Det er viktig å sjekke at det ikke er kontakt mellom bena** (lår, knær, legger) og mellom føttene. Plasser et papir mellom bena om nødvendig.
- **Målingen skal alltid foretas under samme forutsetninger, fortrinnsvis en gang i uken når du står opp** (dermed er vilkårene de samme vedrørende vektendringer i løpet av dagen tilknyttet matinntak, fordøyelse eller fysisk aktivitet), og **15 min. etter du har stått opp** for at vannet i kroppen skal fordele seg jevnt i de nedre kroppsdelene.
- **Ikke vei deg etter fysisk aktivitet**. Vent 6 til 8 timer før du veier deg igjen eller vei deg før du driver fysisk aktivitet.

Endring av personlige opplysninger
(f.eks. barnets alder eller høyde)

Ved første anvendelse gir personvekten deg kun "tomme" minnenumre. Dersom alle 4 allerede er i bruk kan du endre de personlige opplysningene.

1. Når dine personlige opplysninger vises på skjermen - **fig. 5b**, trykk på (enter) i 5 sekunder.
2. Personikonet og SELECTION, blinker. Dersom du ønsker å endre kjønnet, trykk på < eller >, deretter en gang på (enter), ellers trykk på (enter).
3. Høyde og SELECTION blinker. Dersom du ønsker å endre høyden, trykk på < eller >, deretter en gang på (enter), ellers trykk på (enter).
4. Alder og SELECTION blinker. Dersom du ønsker å endre alderen, trykk på < eller >, deretter en gang på (enter), ellers trykk på (enter).

Resultatene fra forrige gang du veide deg vises igjen automatisk før personvekten slår seg av.